



## もやし～マメから育った栄養食品～



## 夏はもやしを食べよう

もやしは、大豆・緑豆・ブラックマッペ等のマメ科の種を発芽させたもので、肥料や農薬を必要とせず、きれいな水だけで育てた完全無農薬野菜です。

### もやしの栄養と効用



#### もやしに含まれる栄養

- ビタミンC
- ビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>
- 食物繊維
- カルシウム
- 鉄分
- 植物性タンパク質

#### もやしの効用

- 疲労回復
- 整腸作用、消化吸収促進
- 体内の水分代謝促進
- 便秘改善
- 善玉コレステロールをふやす
- 肝機能の正常化

## もやしをおいしく効果的に食べるために

茎が太くて白くしっかりしたものを選びましょう。マメが開いていたり、黒ずんでいるものは味が落ちます。水につけたままにしておくとビタミンの損失が大きくなります。調理は手早く行いましょう。

### おいしく食べよう！もやしレシピ



#### もやしナムル

材料（4人分）

もやし	1袋
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	少々

#### 作り方

- ① にんにくはすりおろし、ごま油・しょうゆ・白ごまを合わせ、たれを作る。
- ② もやしを熱湯でさっとゆで、水を切って①のたれで和える。



#### もやしとキャベツ炒め物

材料（4人分）

もやし	1袋
キャベツの葉	4枚
卵	2個
油	大さじ1
塩コショウ	少々

#### 作り方

- ① 卵はほぐして半熟程度の大きめのいり卵を作り取り出す。
- ② キャベツともやしを強火で炒める。
- ③ 塩コショウで調味し、①の卵をもどして軽く混ぜ合わせる。

